



Coussin de soutien dorsal "Seat Cushion Fit+"

- forme protégée semblable à une lentille
- la transition fluide entre le coussin et l'assise évite les points de pression dans la zone périphérique
- la forme spéciale rend l'assise plus instable
- les mini-mouvements qui en résultent sollicitent en permanence les muscles du dos
- dans une position droite, les disques intervertébraux sont maintenus en mouvement en douceur
- des petits mouvements stimulent les muscles profonds
- le dos est soutenu, soulagé et massé
- grâce aux muscles abdominaux forts, la colonne vertébrale se stabilise, ce qui est particulièrement important pour éviter les maux de dos
- pour faire des abdominaux, le coussin plat instable peut être positionné discrètement sous les fesses
- la musculature profonde est davantage sollicitée, les abdominaux plus intenses
- des picots de forme spéciale activent les zones réflexes du pied
- développé par un scientifique du sport munichois en étroite collaboration avec des physiothérapeutes
- l'effet positif sur les muscles dorsaux est nettement accru par rapport aux coussins d'assise classiques "épais"
- PVC sans phtalates (coussin), polyester (housse)
- contenu : 1 coussin d'assise, 1 housse en tissu, 1 mini-pompe, instructions pour les exercices

Recommandation d'assise : la recherche moderne en matière d'assise recommande de bouger et de varier les positions assises. Variez votre façon de vous asseoir pendant votre marathon quotidien et utilisez de temps en temps le coussin comme assise dynamique ou comme coussin de soutien du dos. Adaptez la durée ou la fréquence de votre assise sur le coussin à votre niveau d'entraînement. Plus vous vous asseyez vers l'avant du coussin, plus la mobilité latérale du coussin est faible. Une telle position assise est recommandée si vous souhaitez prolonger les phases d'assise sur le coussin sans trop fatiguer vos muscles dorsaux.

Régulation d'air : retirez l'aiguille de la poignée de la pompe qui se trouve sur le côté ! Insérez l'aiguille dans la valve jusqu'à la butée. Important : vous devez d'abord saisir la valve avec les doigts et la tourner vers l'extérieur. Introduisez ensuite l'aiguille dans la valve en biais vers le centre du coussin, sans endommager l'autre côté du coussin. Pour diminuer la quantité d'air, appuyez sur le coussin de manière à ce que l'air passe par l'aiguille (sans pompe) et fuite vers l'extérieur. Vous gonflerez le coussin avec la pompe. La valve sera positionnée à l'arrière du coussin pour qu'elle ne gêne pas, surtout si le volume d'air est faible. Placez le coussin en conséquence avant de vous asseoir !

Schildkröt propose de nombreuses méthodes d'entraînement et instructions pour ses produits de fitness. Il suffit de scanner le code QR sur l'emballage pour obtenir des conseils et des vidéos de formation.

Exemples d'utilisation :

- utilisable comme coussin dynamique de calage et de soutien dorsal



Coussin de soutien dorsal "Seat Cushion Fit+"



Visuel de référence : présente le produit en utilisation

Produit	Modèle	Couleur	Conditionné	Numéro de fabricant	Code
Coussin de soutien dorsal "Seat Cushion Fit+"	diamètre: 340 mm	vert / gris		960037	98000598